आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से
वंदे भारत 24
के लिए पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247
E-mail : info@vandebharat24.com

जालंधर, शुक्रवार 07 मार्च 2025

वंदे भारत 24

भारत के मन की बात

@vandebharat24 | vandebharat24 | @vandebharat24news | www.vandebharat24.com

पंजाब पर बड़ा फैसला करेंगे खरगे-राहुल?

राजा वडिंग पर कई सवाल, हंगामा मचाने वाली आई रिपोर्ट

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब विधानसभा चुनावों के बाद से ही प्रदेश कांग्रेस के भीतर अंदरूनी कलह और गुटबाजी की खबरें सामने आती रही हैं. कई बार ये अंदरूनी कलह जनता के सामने भी आई, जिसके कारण पार्टी की छवि खराब हुई है.

पिछले कुछ समय से पंजाब कांग्रेस की इन कलहों पर आलाकमान ने ध्यान देना शुरू किया, और एक अपने स्तर एक रिपोर्ट मांगी थी. केंद्रीय आलाकमान ने लगातार राज्य के नेताओं की शिकायतें सुनने के बाद और आप से रिश्तों के भविष्य को लेकर स्वत: संज्ञान लेकर अपने स्तर से मांगी थी, जो उसको सौंप दी गयी है.

कांग्रेस आलाकमान के करीबी सूत्रों के मुताबिक पंजाब कांग्रेस को लेकर मल्लिकार्जुन खरगे, राहुल गांधी, केसी वेणुगोपाल को सौंपी गई. यह जो रिपोर्ट सौंपी गई इससे सियासी हलचल मचना तय है. ये रिपोर्ट पंजाब कांग्रेस में भूचाल ला सकती है.

रिपोर्ट मिलने के बाद ऐसा माना जा रहा है कि पार्टी आलाकमान अब नए नवेले प्रभारी महासचिव भूपेश बघेल के साथ बैठक कर, कई फैसले ले सकता है. इस रिपोर्ट में सांसद और प्रदेश अध्यक्ष अमरिंदर सिंह उर्फ राजा वडिंग की कार्यशैली पर गंभीर आरोप हैं.

रिपोर्ट के अहम 7 मुद्दे

- राज्य के वरिष्ठ नेताओं में आपस में तालमेल बिल्कुल नहीं है. प्रदेश अध्यक्ष अमरिंदर सिंह उर्फ राजा वडिंग की कार्यशैली भी पूरी तरह एकला चलो वाली है.
- आम आदमी पार्टी की सरकार बने 3 साल हो चुके हैं, लेकिन बतौर मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस ने किसी बड़े मुद्दे को लंबे वक्त के लिए उठाकर बड़ा धरना प्रदर्शन नहीं किया. ऐसा लगता है कि, प्रदेश संगठन भगवंत सरकार से सीधी सियासी लड़ाई लड़ने से बचता आया है. ये मुख्य विपक्षी दल होने के नाते पार्टी के लिए नुकसानदेह है.
- प्रदेश अध्यक्ष पूर्व प्रभारी से मिलकर अपने चहेतों को कार्यकारी जिलाध्यक्ष के तौर पर लगातार नियुक्ति करते रहे, क्योंकि जिलाध्यक्ष की नियुक्ति एआईसीसी से होती है. ये अनुशासनहीनता का गंभीर मामला है.
- विधानसभा के उपचुनावों में बाकी सीटों को दरकिनार कर प्रदेश अध्यक्ष अपनी पत्नी के चुनाव में ही ज़्यादातर समय व्यस्त रहे, जिसके कारण नतीजे पार्टी के लिए अच्छे नहीं रहे हैं.
- हालिया कारपोरेशन चुनावों में प्रदेश में चुनाव समिति का गठन हुआ, लेकिन उसकी एक भी बैठक नहीं हुई. टिकट बंटवारे में कोई नियम कायदा न बनाकर मनमर्जी की गई. चुनावों के नतीजे पार्टी के लिए खासे निराशाजनक हैं.
- कॉर्पोरेशन चुनाव में बिना एआईसीसी को बताए फगवाड़ा में बीएसपी से गठबन्धन कर लिया गया.
- एक वक्त कांग्रेस छोड़कर खासकर आप या बीजेपी गए नेताओं की घरवापसी के मसले पर भी प्रदेश संगठन ने किसी नियम कायदे के बजाय अपने चहेतों को तरजीह दी, विरोधियों के करीबियों को नो एंट्री.

अमेरिका से युद्ध के लिए जिनपिंग तैयार!

ट्रंप ने दी धमकी तो ड्रैगन ने उठा लिया बड़ा कदम, भारत अलर्ट

जालंधर (अंशु कपूर) : डोनाल्ड ट्रंप द्वारा छेड़े गए टैरिफ वॉर के बीच चीन ने बड़ा कदम उठाया है। चीन ने अपने रक्षा बजट में 7.2 फीसदी की बढ़ोतरी की है। इसके बाद से चीन का रक्षा बजट 1.78 ट्रिलियन युआन यानी लगभग 245 अरब डॉलर तक पहुंच चुका है। यह लगातार आठवां साल है जब चीन ने अपने सैन्य खर्च में वृद्धि की है।

भारत को भी खतरा

बता दें कि चीन ने हाल ही में अमेरिका को धमकी दी है कि वह किसी भी तरह के युद्ध से निपटने के लिए तैयार है। टैरिफ को लेकर ट्रंप की दादागिरी चीन

पर नहीं चलेगी। रक्षा विशेषज्ञों का कहना है कि चीन की बढ़ती सैन्य शक्ति भारत समेत अन्य पड़ोसी देशों के लिए खतरा है। चीन पहले से ही अपने सेना को आधुनिक बना चुका है। नए हथियारों, युद्धपोतों और हाइपरसोनिक मिसाइलों को अपनी रक्षा प्रणाली में शामिल कर रहा।

अमेरिका को सब दिखा रहे आंखें

कनाडा और मैक्सिको ने भी साफ कह दिया है कि वो अमेरिकी वस?तुओं पर टैरिफ लगाने जा रहे हैं। इन सभी बातों से यहीं लग रहा है कि डोनाल्ड ट्रंप टैरिफ को लेकर अब बैकफुट पर आ गए हैं।

अमेरिका भले ही सुपर पॉवर हो लेकिन उसके सामने कोई देश डर नहीं रहा। ट्रंप ने आते ही कई देशों पर टैरिफ का ऐलान कर दिया तो पलटवार करते हुए अन्य देशों ने भी टैक्स लगाने की घोषणा कर दी।

बत्ती गुल कर देंगे

ट्रंप ने ऊर्जा आयात को छोड़कर कनाडा से आने वाले सभी सामानों पर 25 फीसदी टैरिफ लगाने की घोषणा की। इसके जवाब में कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो ने भी अमेरिकी आयात पर टैरिफ लगा दिया।

कनाडा के ओंटारियो प्रांत के प्रीमियर डग फोर्ड ने तो अमेरिका को धमकी दे दी है कि वो उनका बत्ती गुल कर देंगे। दरअसल अमेरिका के तीन राज्यों मिनिसोटा, मिशिगन और न्यूयॉर्क के करीब 15 लाख घरों में बिजली की सप्लाई ओंटारियो प्रांत से होती है।

HAKIM TILAK RAJ KAPOOR HOSPITAL PVT. LTD.
आयुर्वेदिक एवं यूनानी दवाइयों तथा पंचकर्मा द्वारा हर बीमारी के सफल इलाज के लिए मिलें।

Dr. Nuvneet Kapoor
B.A.M.S., M.D (H.T.R.K.)
Ph.: 0181-5092525
Website : www.hakimtilakraj.in
NEAR FOOTBALL CHOWK, JALANDHAR | Call/Whatsapp No. +91-95015-02525

आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247

जालंधर में नशा छुड़ाओ सेंटर के पास मिला व्यक्ति का शव, हत्या का अंदेशा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : जालंधर में होशियारपुर रोड के पास नशा छुड़ाओ सेंटर के पास एक व्यक्ति का शव मिला है। सुबह-सुबह रास्ते से गुजर रहे राहगीरों की इस पर नज़र पड़ी तो उन्होंने पुलिस को घटना की जानकारी दी।

मृतक की पहचान पाटिल के रूप में हुई है। शुरूआती जानकारी में व्यक्ति की हत्या का अंदेशा जताया जा रहा है। पुलिस मामले की जांच में जुट गई है।

इलाके में बढ़ रहे हैं नशे के मामले

वहीं मुबारकपुर शेखे गांव के सरपंच तिरलोक कुमार का कहना है कि व्यक्ति की हत्या देर रात हुई है। जिसके बाद आज सुबह जब लोगों ने देखा तो पुलिस को घटना की जानकारी दी। इलाके में नशे के कारण यह घटनाएं हो रही हैं। कुछ दिन पहले भी इस तरह का ही मर्डर इलाके में हुआ था।

रात में महिलाओं का निकलना हुआ मुश्किल

सरपंच ने आगे कहा कि हालात इतने खराब हो चुके हैं कि इलाके में रात को 8 बजे तक कोई महिला घर से अकेली बाहर नहीं निकल सकती। इसे लेकर कई बार प्रशासन को शिकायतें भी दी जा चुकी हैं, पर किसी तरह की कोई कार्रवाई नहीं हुई।

हदबंदी को लेकर उलझे पुलिसकर्मी

हैरानी की बात यह है कि घटना स्थल पर थाना पतारा और मकसूदां की पुलिस मौके पर पहुंची हुई है, लेकिन जब दोनों पुलिस कर्मियों से बात की गई तो दोनों हदबंदी में उलझते हुए दिखाई दिए। जिस कारण वहां पर मौजूद लोग यह देखकर हैरान रह गए।

जालंधर में टैंकर से गैस लीक, लोगों में मचा हड़कंप

जालंधर (अंशु कपूर) : जालंधर के सुच्ची पिंड के पेट्रोल पंप के पास एक टैंकर से गैस लीक हो गई।

बताया जा रहा है कि 2 गाड़ियों की आपस में टक्कर होने के बाद टैंकर से गैस लीक हुई है। जिसके बाद आस-पास के लोगों में हड़कंप मच गया। जिसके बाद वीडियो बनाकर लोगों को इसकी जानकारी शेयर करने लगे।

पेट्रोल पंप कर्मियों का दम घुटते देख लोग हैरान

दरअसल पेट्रोल पंप के बाहर एक टैंकर से गैस लीक के बाद लोगों में अफरा-तफरी मच गई थी। मौके पर स्थिति पर काबू पाने पहुंचे कर्मियों गैस ने दम घुटने का नाटक करते हुए सड़क पर गिरते हुए दिखाई दिए। जिसको लेकर लोगों को लगा कि सच में गैस लीक हो रही है। हालांकि प्रशासन द्वारा गैस लीक के दौरान मौके पर ही दमकल विभाग की गाड़ियां बुलाई हुई थी। जिसके बाद फायर ब्रिगेड की टीम ने उस पर कंट्रोल किया।

पुलिस अधिकारियों के आने पर ली राहत की सांस

इसके बाद तुरंत घटना पर पुलिस अधिकारी पहुंचे। पुलिस अधिकारियों ने लोगों को बताया कि यह मॉक ड्रिल थी। जिसके बाद लोगों ने चैन की सांस ली। यह मॉक ड्रिल हाईवे के पास की गई ताकि घटना से कैसे बचा जा सके। जिसमें मौके पर स्थिति को काबू करने के लिए कर्मियों को बताया गया।

पंजाब कांग्रेस प्रधान राजा वड़िंग की पार्टी हाईकमान को शिकायत, भूपेश बाघेल ने चल रहे दावों का किया खंडन

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब कांग्रेस के प्रधान व सांसद राजा वड़िंग को लेकर मीडिया रिपोर्ट सामने आई है।

रिपोर्ट में दावा किया गया है कि राजा वड़िंग की पार्टी हाईकमान से शिकायत की गई है और उनके काम करने के तरीके पर सवाल उठाए गए हैं। यहां तक कि यह भी कहा गया कि उनकी सीनियर नेताओं के साथ कोई तालमेल नहीं है।

राहुल गांधी के पास पहुंची शिकायत

रिपोर्ट में दावा किया गया है कि राजा वड़िंग की यह शिकायत कांग्रेस प्रधान मल्लिकार्जुन खड़गे और राहुल गांधी से की गई। आने वाले दिनों में इसी के आधार पर पार्टी उन पर कोई बड़ा फैसला ले सकती है। इन खबरों के बीच ही पंजाब के इंचार्ज भूपेश बाघेल का बयान सामने आया है।

भूपेश बाघेल ने खबरों का किया खंडन

भूपेश बाघेल ने एक्स पर लिखा कि पंजाब प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष, नेता प्रतिपक्ष और पंजाब के सभी वरिष्ठ नेताओं के बीच तालमेल प्रशंसनीय है। विश्वास है कि आने वाले दिनों में पंजाब का यह तालमेल दूसरे प्रदेशों के लिए उदाहरण बनेगा।

कौन है लाजर मसीह ?

पंजाब में करवाए बम धमाके, पुलिस कस्टडी से हुआ था फरार, ये है उसकी पूरी कुंडली

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब पुलिस और उत्तर प्रदेश पुलिस की ओर से ज्वाइंट ऑपरेशन में लाजर मसीह को पकड़ा गया है। लाजर मसीह बब्बर खालसा इंटरनेशनल (बीकेआई) व आईएसआई माडयूल को ऑपरेट करता है।

लाजर मसीह लंबे समय से अपराधिक गतिविधियों में शामिल है। आरोपी अमृतसर के कस्बा रमदास के गांव कुराली का रहने वाला है।

मगर इसने बटाला जिले में कई वारदातों को अंजाम दिया था। इसी के तहत आरोपी के खिलाफ बटाला शहर में कई केस दर्ज हैं। इनमें हत्या प्रयास, फिरौती की मांग, नशा तस्करी आदि के मामले शामिल हैं।

अपनी इन गतिविधियों के चलते कुछ महीने पहले लाजर मसीह पाकिस्तान में बैठे आतंकी हरविंदर सिंह रिंदा और अमेरिका में बैठे आतंकी स्वर्ण सिंह जीवन फौजी व हैप्पी पाशिया के संपर्क में आया था। इसके बाद इन आतंकियों के लिए काम करने लगा था। लाजर मसीह ने बीते कुछ महीनों के दौरान पंजाब के अलग-अलग पुलिस थानों व चौकियों पर हुए ग्रेनेड हमलों में भी अहम भूमिका निभाई थी।

उत्तर प्रदेश में पंजाब व यूपी पुलिस के ज्वाइंट ऑपरेशन के दौरान लाजर मसीह को गिरफ्तार किया गया है। इस आरोपी

से पुलिस ने हैंड ग्रेनेड, डेटोनेटर, विदेशी पिस्टल, मोबाइल फोन आदि बरामद किया है।

2024 में पुलिस कस्टडी से हो गया था फरार

यूपी के कौशांबी से गिरफ्तार किया गया लाजर मसीह, वहां पर अपनी पहचान छुपा कर रह रहा था। पुलिस उसे लगातार ढूंढने की कोशिश में लगी हुई थी। साल 2023 में आरोपी ने बटाला में एक मेडिकल स्टोर मालिक पर गोलियां चला कर उसे जख्मी कर दिया था। इसके बाद आरोपी हथियारों की तस्करी करने के आरोप में गिरफ्तार हुआ था। लेकिन साल 24 सितंबर 2024 को पुलिस कस्टडी से चकमा देकर फरार हो गया था। उसके बाद से पुलिस आरोपी की तलाश कर रही थी। आरोपी ने फरार होने के बाद जीवन फौजी व हैप्पी पाशियां के कहने पर थानों पर ग्रेनेड हमला भी किया था।

मारे गए थे तीन आंतकी

यह पता चला कि 23 दिसंबर 2024 को यूपी की पीलीभीत और पंजाब पुलिस की संयुक्त टीम ने तीन खालिस्तानी आतंकवादियों को मुठभेड़ में मार गिराया था। मारे गए आतंकियों से भारी मात्रा में असलहों की बरामदगी हुई थी। उनके द्वारा पंजाब में कई आतंकी घटनाओं को अंजाम दिया गया था।

गुरपतवंत सिंह पन्नू ने दी थी धमकी

इस घटना से खालिस्तानी आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नू खिसिया गया था। उसने महाकुंभ प्रयागराज में आतंकी हमला करने की धमकी दी थी। उसी योजना के तहत लजर यहां पहुंचा था। इसे एसटीएफ टीम ने गिरफ्तार कर लिया है।

पंजाब में भीषण हादसा : ट्राली और क्रेटा के बीच टक्कर, गाड़ी के उड़े चिथड़े, पांच की मौत, आई 20 भी चपेट में आई

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब के बटाला भीषण सड़क हादसा हुआ है। यहां पराली से लदी ट्राली और क्रेटा कार में टक्कर हो गई। हादसा इतना भयानक था कि क्रेटा का के चिथड़े उड़ गए। इस हादसे में पांच लोगों की मौत हुई है। यह हादसा बटाला के गांव सेखवां में बुधवार देर रात हुआ है।

पराली से भरी ट्राली और क्रेटा कार के बीच जबरदस्त टक्कर हो गई। इसके अलावा क्रेटा कार पीछे आ रही आई 20 से भी टकरा गई। दोनों गाड़िया क्षतिग्रस्त हुई है। मरने वाले पांच लोगों में तीन लोग क्रेटा में सवार थे, जबकि एक ट्राली चालक और दूसरा ट्राली चालक का सहायक की भी मौत हुई है। वहीं, आई 20 सवार लोग घायल हुए हैं। हादसे में चार लोग घायल हुए हैं। हादसा बुधवार की देर रात करीब 11 बजे का है।

जानकारी देते हुए डीएसपी हरिकृष्ण और थाना सेखवां की एसएचओ रजवंत कौर ने बताया कि बुधवार देर रात को गांव सेखवां के पास एक रैंप से पराली से भरी ट्राली सड़क पर चढ़ रही थी। इसी दौरान बटाला की तरफ से आ रही क्रेटा कार की ट्राली से जोरदार टक्कर हो गई। इसके बाद क्रेटा कार की टक्कर कादियां की तरफ से आ रही आई आई 20 से हुई। इस टक्कर में क्रेटा सवार सुरजीत सिंह निवासी गांव पंजगराइयां, राजेश कुमार निवासी मिशरपुरा (दोनों रिश्तेदार) और सावन कुमार वासी घनशामपुर की मौत हो गई। इनके अलावा ट्राली चालक करण कुमार और सर्बजीत निवासी गांव सेखवां जो ट्राली ड्राइवर का सहायक था की भी मौत हो गई।

इस हादसे में गुरप्रीत सिंह, सुरेश कुमार, रमेश कुमार और महिंदर लाल रूप से घायल हुए हैं। यह तीनों आई 20 कार में सवार थे। प्राथमिक इलाज के बाद तीनों को अस्पताल से छुटी दे दी गई है।

आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247

अमन अरोड़ा की नशा तस्करों को चेतावनी, या नशा छोड़ दो या पंजाब छोड़ दो

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब में मुख्यमंत्री भगवंत मान ने नशे के खिलाफ जंग छेड़ी हुई है। जिसके तहत नशा तस्करों और उनके घरों पर लगातार कार्रवाई की जा रही है। नशे को लेकर ही पंजाब में आम आदमी पार्टी के प्रधान अमन अरोड़ा, कैबिनेट मंत्री मोहिंदर भगत और डीसी हिमांशु अग्रवाल के साथ मीटिंग की।

पंजाब से नशा खत्म कर देंगे

इस मीटिंग में अमन अरोड़ा ने कहा कि हम पंजाब में नशे को जड़ से मुक्त कर देंगे। नशा तस्करों के खिलाफ लगातार कार्रवाई की जा रही है। पिछले 5 दिनों में कई तस्करों के घरों पर बुल्डोजर चलाए गए हैं और भारी मात्रा में नशा बरामद किया गया है। वहीं कई नशा तस्करों के खिलाफ केस दर्ज कर गिरफ्तार भी किया गया है।

नशा तस्करों को दी चेतावनी

उन्होंने नशा तस्करों को चेतावनी देते हुए कहा कि या तो वह नशा छोड़ दें या फिर पंजाब छोड़ दें। नशा तस्करी से बनाई गई बिल्डिंग्स पर कार्रवाई की जाएगी। यह पूरी कार्रवाई कानून के दायरे में की जा रही है। जिन लोगों ने सरकारी जमीनों पर कब्जे किए है उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जा रही है।

लुधियाना में युवकों ने कार का SUNROOF खोलकर किए FIRE, वीडियो बनाकर Insta Story लगाई

जालंधर(अंशु कपूर) : पंजाब सरकार ने हथियारों को प्रमोट करने पर बैन लगाया हुआ है। पर बावजूद इसके लोग सोशल मीडिया पर अक्सर हथियारों को प्रमोट करते हुए दिखाई देते हैं। ताजा मामला लुधियाना से सामने आया है जहां कार में बैठे युवकों ने सनरूफ खोलकर फायरिंग की और इसकी वीडियो बनाकर इंस्टाग्राम स्टोरी पर लगा दी।

लाइसेंसी रिवॉल्वर से किए फायर – कार में बैठे युवकों ने सरकार के नियमों की धज्जियां उड़ाते हुए सनरूफ खोलकर हवाई फायरिंग की। इसके बाद उसके साथ बैठे युवक ने कार के दरवाजे से रिवॉल्वर निकाल कर फायरिंग की। यह फायरिंग की घटना साउथ सिटी रोड की बताई जा रही है। जिसके बाद इसकी वीडियो इंस्टाग्राम पर स्टोरी लगा दी गई।

पुलिस मामले की जांच में जुटी

वीडियो वायरल होने के बाद पुलिस मामले की जांच में जुट गई है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि अगर वीडियो लुधियाना की है तो उस पर बनती कार्रवाई की जाएगी। फिलहाल मामले की जांच की जा रही है।

डल्लेवाल की सेहत फिर बिगड़ी; पैरों में आई सूजन, नहीं पी रहे पानी, 101 दिन से आमरण अनशन

जालंधर(पवन कश्यप) : खनौरी बॉर्डर पर आमरण अनशन कर रहे किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल की सेहत फिर बिगड़ गई है। किसान नेता अभिमन्यु कोहाड़ व काका सिंह कोटड़ा के मुताबिक पिछले दो दिनों से डल्लेवाल के पैरों में काफी सूजन आ रही है। वह पानी भी नहीं ले पा रहे हैं, जबकि आमरण अनशन के चलते डल्लेवाल ने खाना पहले ही छोड़ रखा है।

ऐसे में अब डल्लेवाल के शरीर से पेशाब के जरिये पानी बाहर ज्यादा जा रहा है। ड्रिप के माध्यम से उनकी मेडिकल सहायता भी बंद हो गई है। हालांकि वरिष्ठ डॉक्टरों की टीम पूरी स्थिति पर बारीकी से नजर बनाए हुए है। वीरवार को डल्लेवाल का आमरण अनशन 101वें दिन में प्रवेश कर गया।

केंद्र की तर्ज पर काम कर रहे सीएम मान

अपने वीडियो संदेश में डल्लेवाल ने पंजाब सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान केंद्र सरकार की तर्ज पर काम कर रहे हैं। जिस तरह से केंद्र की ओर से किसानों को दिल्ली जाने से रोकने के लिए बॉर्डरों पर रोका गया और उन पर जुल्म ढहाए गए। इसी तरह से मान सरकार ने किसानों को चंडीगढ़ पहुंचने से रोकने के लिए उनकी गिरफ्तारियां कीं और पूरे पंजाब को खुली जेल में तबदील कर दिया। यह सरासर गलत रवैया है, जिसकी वह कड़ी निंदा करते हैं। डल्लेवाल ने मांग की कि एसकेएम के किसानों की मांगों का मान सरकार की ओर से गंभीरता के साथ हल किया जाना चाहिए।

किसानों का किया धन्यवाद

खराब सेहत के बावजूद आज डल्लेवाल ने वीडियो संदेश जारी कर के देश के उन सभी किसानों का धन्यवाद किया जो बुधवार को उनके आमरण अनशन के 100 दिन पूरे होने पर एक दिन की सांकेतिक भूख हड़ताल में शामिल हुए।

मोर्चे का एसकेएम का समर्थन

डल्लेवाल ने कहा कि उनका मोर्चा पूरी तरह से एसकेएम का समर्थन करता है। साथ ही डल्लेवाल ने साफ किया कि केंद्र के साथ बैठक में मांगों का हल होने के बाद ही वह अपना आमरण अनशन समाप्त करेंगे। उन्होंने बताया कि संयुक्त किसान मोर्चा (गैर-राजनीतिक) एवं किसान मजदूर मोर्चा के नेता शुक्रवार को बैठक करके वर्तमान हालात एवं आगामी रणनीति पर चर्चा करेंगे।

नशा तस्करों के खिलाफ पुलिस की बड़ी कार्रवाई, नोटिस के बावजूद नहीं छोड़ा घर, चलाया बुलडोजर

जालंधर (पवन कश्यप) : नशे को खत्म करने के लिए पुलिस एक्शन मोड में है। पंजाब के खन्ना में नशा विरोधी अभियान के तहत पुलिस ने बड़ी कार्रवाई की है। मीट मार्केट में 6 नशा तस्करों के अवैध मकानों को बुलडोजर से ढहा दिया गया। यह कार्रवाई SSP डॉ. ज्योति यादव के नेतृत्व में की गई।

वैध रिकॉर्ड पेश न कर पाने पर कार्यवाही

बता दें कि नगर कौंसिल ने एक सप्ताह पहले इन मकानों पर नोटिस चिपकाए थे। मकान मालिकों को डॉक्यूमेंट्स पेश करने को कहा गया था। कोई वैध रिकॉर्ड पेश न कर पाने के कारण इन पर कार्रवाई की गई। कार्रवाई में नशा तस्कर असलम, उसके भाई सुनील, पप्पू, गुलशन और महिला तस्कर महिंद्रो व शिंदी के मकान गिराए गए। इन सभी पर नशा तस्करी के कई मामले दर्ज हैं।

SSP ने दी तस्करों को चेतावनी

SSP ने कड़ी चेतावनी दी है कि नशा तस्करों को किसी भी कीमत पर बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने तस्करों को बड़ी चेतावनी दी है और कहा या तो अपना धंधा छोड़ो या फिर पंजाब छोड़ो। कार्रवाई के दौरान नगर कौंसिल के ईओ चरणजीत सिंह अपनी टीम के साथ मौजूद रहे। पुलिस ने पूरी कार्रवाई के दौरान सुरक्षा व्यवस्था संभाली।

हरजिंदर धामी ने SGPC का इस्तीफा वापस लेने से किया इंकार, कहा- मैं अपने फैसले पर अटल

जालंधर(अंशु कपूर) : शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के पूर्व प्रधान एडवोकेट हरजिंदर सिंह धामी अमृतसर में गोल्डन टेंपल में माथा टेकने पहुंचे। इस दौरान उन्होंने श्री अकाल तख्त साहिब के जत्थेदार ज्ञानी रघुबीर सिंह से उनके निवास पर मुलाकात की। मुलाकात के बाद उन्होंने मीडिया से कहा कि वह इस्तीफा वापिस लेने वाले नहीं हैं।

किसी भी हाल में इस्तीफा वापिस नहीं लूंगा : हरजिंदर सिंह धामी ने अपने इस्तीफे पर कहा कि मैंने SGPC के पद से इस्तीफा दे दिया है और मैं अपने इस फैसले पर अटल हूं। मैं किसी भी हाल में अपना इस्तीफा वापिस लेने वाला नहीं हूं। मैं SGPC और अकाली दल के मामलों में किसी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं करूंगे।

लगातार चल रही हैं मनाने की कोशिशें : बता दें कि एडवोकेट धामी को लगातार मनाने की कोशिशें चल रही हैं, इसके बावजूद वे अपना इस्तीफा वापस लेने को तैयार नहीं हैं।

धामी को मनाने के लिए एसजीपीसी की वर्किंग कमेटी के सदस्य, अकाली दल के नेता बिक्रम मजीठिया के अलावा श्री अकाल तख्त साहिब के जत्थेदार ज्ञानी रघबीर सिंह भी पहुंचे थे। लेकिन वे नहीं माने और इस्तीफा वापस ना लेने की बात पर अड़े हुए हैं।

आवश्यकता पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है। मोब. 97814-00247 97804-00247

32 साल बाद मिला न्याय

फर्जी एनकाउंटर मामले में पुलिस के पूर्व अधिकारी को उम्रकैद, दूसरे को पांच साल की सजा

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के मोहाली स्थित सीबीआई की विशेष अदालत ने साल 1993 में हुए एक फर्जी एनकाउंटर मामले में तत्कालीन एसएचओ पट्टी सीता राम को आईपीसी की धारा 302 में उम्रकैद व दो लाख जुर्माना, धारा 201 में पांच साल कैद व 50 हजार जुर्माना, धारा 218 में दो साल कैद व 20 हजार जुर्माने की सजा सुनाई है।

इसी तरह मामले में सीता राम के सह-आरोपी तत्कालीन पुलिस स्टेशन पट्टी में तैनात कांस्टेबल राजपाल को धारा 201 व 120बी में 5 साल कैद व 50 हजार रुपये जुर्माना लगाया है। अदालत ने जुर्माने की डेढ़-डेढ़ लाख राशि मृतक सुखवंत सिंह व गुरदेव सिंह के परिवार को देने के निर्देश दिए हैं। सीबीआई कोर्ट ने 3 मार्च को दोषियों को दोषी करार दिया था। घटना के 32 साल बाद सीबीआई कोर्ट ने यह फैसला सुनाया है।

11 पुलिस अधिकारियों पर था अपहरण, अवैध कारावास और हत्या का आरोप

साल-1993 में तरनतारन पुलिस ने दो युवकों को फर्जी एनकाउंटर में मारा हुआ दिखाया था। इस मामले में 11 पुलिस अधिकारियों पर अपहरण, अवैध कारावास और हत्या का आरोप लगा था। पीड़ित परिवारों के वकील सरबजीत सिंह वेरका ने कहा कि सीबीआई ने इस मामले में 48 गवाहों का हवाला दिया था, लेकिन मुकदमे के दौरान केवल 22 गवाहों ने गवाही दी क्योंकि 23 गवाहों की देरी से सुनवाई के दौरान मौत हो गई और इस तथ्य के कारण कुछ आरोपी बरी हो गए। इसी तरह आरोपी सरदूल सिंह, अमरजीत सिंह, दीदार सिंह और समीर सिंह की मुकदमे के लंबित रहने दौरान मौत हो गई।

सुप्रीम कोर्ट के आदेशों पर शुरू की गई थी जांच

मुकदमा शुरू होने के दो साल के भीतर राकेश कुमार गुप्ता की सीबीआई विशेष अदालत ने फैसला सुनाया और 2 आरोपियों को दोषी ठहराते हुए 5 आरोपियों को संदेह का लाभ देते हुए बरी कर दिया था।

सीबीआई ने 1995 में पारित सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों के आधार पर जांच की थी। शुरू में सीबीआई ने प्रारंभिक जांच की और 27 नवंबर 1996 को ज्ञान सिंह नाम के एक व्यक्ति का बयान दर्ज किया और बाद में फरवरी 1997 में सीबीआई ने एएसआई नोरंग सिंह पुलिस पोस्ट कैरों और पुलिस स्टेशन पट्टी के अन्य लोगों के खिलाफ नियमित केस दर्ज किया था। यह मामला जिला अदालत में विचाराधीन था।

अमेरिका में सालों से बसे भारतीयों पर अब वापसी का खतरा, बदले गए वीजा नियम में खत्म हो जाएगा US में रहने का अधिकार

जालंधर (पवन कश्यप) : अमेरिका में लीगल तरीके से रह रहे हजारों उन भारतीयों पर भी खतरा मंडरा रहा है, जो नाबालिग के तौर पर अमेरिका पहुंचे थे। इन लोगों को ॥-4 वीजा पर अमेरिका में रहने का मौका मिला था।

दरअसल, अमेरिका में रहने वाले H1-क्क वीजा धारकों के 21 साल से कम उम्र के बच्चों को ॥-4 वीजा दिया जाता है। लेकिन यूएस के नये इमीग्रेशन नियमों के मुताबिक, H-4 वीजा धारक 21 साल की उम्र पूरी करने के बाद H1-B वीजा धारकों के डिपेंडेंट के तौर पर मान्य नहीं होंगे। कई लोग पहले से ही विकल्प की तलाश में जुटे हैं। कुछ लोग कनाडा, ब्रिटेन जैसे देशों में जाने की तैयारी में हैं, जहां बसने को लेकर नीतियां थोड़ी लचीली हैं। मार्च 2023 के आंकड़ों के मुताबिक, अमेरिका में करीब 1.34 लाख भारतीय बच्चे ऐसे हैं, जिनकी उम्रसीमा पूरी होने वाली है और उनके परिवार को ग्रीन कार्ड नहीं मिला है। अमेरिकी इमीग्रेशन सिस्टम में परमानेंट रेजीडेंसी पाने की प्रक्रिया काफी लंबी है और इसमें 12 से 100 साल तक लग जाते हैं। अमेरिकी नागरिकता और प्रवासी सेवा विभाग ने हाल ही में एच-1बी वीजा के लिए रजिस्ट्रेशन पीरिडयन का ऐलान किया है। यह प्रक्रिया 7 मार्च से 24 मार्च तक ही चलने वाली है। यूएस सिटिजनशिप एंड इमीग्रेशन सर्विस ने वित्त वर्ष 2026 के लिए रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया शुरू कर दी है। प्रोसेस 7 मार्च से 24 मार्च तक चलेगा। बता दें कि H1-क्कनॉन इमीग्रेंट वीजा है, जिसका इस्तेमाल अमेरिकी कंपनियों में विदेशी नागरिकों को हायर करने के लिए किया जाता है। ॥1-क्क वीजा का कैप अब भी 65 हजार प्रति वर्ष पर तय किया गया है। हालांकि नई रजिस्ट्रेशन फीस 215 डॉलर है। अमेरिकी सीनेटर बर्नी सैंडर्स ने इस साल की शुरुआत में H1-B वीजा पर सवाल उठाए थे। उन्होंने कहा था कि इससे अमेरिकियों की जॉब छिन रही है।

बता दें कि एच-1बी वीजा उन लोगों के लिए होता है, जो गैर-प्रवासी होते हैं। इसके तहत अमेरिकी कंपनियों को विदेशी लोगों को नौकरी देने की मंजूरी दी जाती है। यह नौकरियां तकनीकी और विषय की विशेषज्ञता को आधार मानकर दी जाती हैं। अब यहां पेच यह फंस रहा है कि एच-1बी वीजा हर साल 65 हजार ही जारी किए जा सकते हैं।

इनके अतिरिक्त 20 हजार ऐसे लोगों को यह वीजा जारी हो सकते हैं, जिन्होंने अमेरिका में ही मास्टर्स डिग्री ली हो। अब इसमें भी फ्रॉड की आशंका को रोकने के लिए अमेरिका ने अपनी नीतियों को सख्त किया है। एक अनुमान के अनुसार ऐसे करीब 1.34 लाख भारतीय हैं, जिनकी आयु 21 साल होने वाली है और उनके परिवारों के पास ग्रीन कार्ड नहीं है।

दर्दनाक हादसा : ट्रक से टकराई तेज रफ्तार कार, 6 लोगों की मौत; एक की हालत गंभीर

जालंधर (जसप्रीत सिंह) : राजस्थान के सिरोही जिले के आबूरोड सदर थाना क्षेत्र के किवरली के पास गुरुवार तड़के करीब 3 बजे एक दर्दनाक सड़क हादसा में छह लोगों की जान चली गई। हादसा तब हुआ जब एक कार में 7 लोग सवार होकर अहमदाबाद से जालोर जा रहे थे। तभी किवरली के पास कार एक ट्रक से जा टकराई।

मृतकों में महिलाएं और बच्चे भी शामिल हैं, वहीं एक महिला गंभीर रूप से घायल है, जिसे प्राथमिक उपचार के बाद सिरोही रेफर किया गया है।

घटना की जानकारी मिलने पर सीओ गोमाराम, सदर थानाधिकारी दर्शनसिंह, एसआई गोकुलराम, हैड कांस्टेबल विनोद और अन्य पुलिस अधिकारी मौके पर पहुंचे और घटना की जांच शुरू की।

सीओ गोमाराम ने बताया कि कार सवार अहमदाबाद से जालोर जा रहे थे। जब उनकी कार नेशनल हाइवे 27 पर किवरली के पास आगे चल रहे ट्रक से टकरा गई। कार में सात लोग सवार थे, जिनमें से चार की मौके पर मौत हो गई, जबकि दो की इलाज के दौरान मृत्यु हो गई। एक महिला गंभीर रूप से घायल है, जिसका इलाज सिरोही भेज दिया गया।

हेड कांस्टेबल विनोद लाम्बा ने बताया कि वह रात के समय गश्त पर थे। किवरली से आगे जाने पर जबरदस्त दुर्घटना की आवाज सुनाई दी, जिसके बाद वह दो मिनट में मौके पर पहुंचे और उच्च अधिकारियों और एंबुलेंस को सूचना दी। ट्रक में फंसी कार को बाहर निकालने के लिए क्रेन को बुलाया गया और करीब 40 मिनट की कड़ी मशक्कत के बाद शवों को बाहर निकाला जा सका।

हादसे में मृतकों में नारायण प्रजापति (58), उनकी पत्नी पोशी देवी (55), बेटा दुष्यंत (24), चालक कालूराम (40), यशराम (4) और जयदीप (6) शामिल हैं। घायल महिला दरिया देवी (35) को सिरोही में उपचार मिल रहा है। मृतक जालोर जिले के निवासी थे। वे अहमदाबाद से जालोर लौट रहे थे, जब उनकी कार ट्रक से पीछे से टकरा गई।

सीओ गोमाराम ने मीडिया से बातचीत में कहा, यह घटना सुबह 3 बजे की है। ट्रक और कार के बीच दुर्घटना हुई। मृतक सभी जालोर जिले के रहने वाले थे और अहमदाबाद से जालोर जा रहे थे।

आवश्यकता पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है। मोब. 97814-00247 97804-00247

S.T COLLEGE OF NURSING & MEDICAL SCIENCES
Recognized by INC, New Delhi, Affiliated by BFUHS, Faridkot & PNRC, Mohali Approved by Govt. of Punjab.
COURSES OFFERED
ANM 2 Years Diploma
GNM 3 Years Diploma
B.Sc (Nursing) 4 Years Degree
D-Pharmacy (Ay.) 2 Years & 3 Months Diploma
10+1 & 10+2 (P.S.E.B)
V.P.O. Mehlanwali, Una Road, Hoshiarpur Pb.
Contact : +91-62841-11519, +91-99145-82525
www.stnursinginstitute.in

रंगला पंजाब बनाने के लिए हर पंजाबी दे साथ, कोई भी नशीला पदार्थ बेचता दिखे तो बताएं, फौरन होगी कार्रवाई

जालंधर (हर्ष शर्मा) : पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने गुरुवार को मोहाली में एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए लोगों से अपील की कि अगर कहीं पर कोई नशीला पदार्थ बेचता दिखे, तो फौरन उसकी जानकारी दें। उसके खिलाफ कार्रवाई होगी और जानकारी देने वाले की पहचान गुप्त रखी जाएगी।

भगवंत मान ने सिटी सर्विलांस और ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम के पहले चरण का उद्घाटन करने के बाद ये बातें कही। उन्होंने अपने संबोधन में मुख्य रूप से पंजाब में नशे की समस्या का जिक्र किया। उन्होंने कहा, हमने पंजाब में नशे के खिलाफ एक युद्ध छेड़ा है। यह फैसला एक दिन में लिया जाने वाला फैसला नहीं है।

इसे लेने में लंबा समय लगा है। उन्होंने कहा कि कुछ लोग कहते हैं कि ड्रग्स की सप्लाई लाइन तोड़ दीजिए। अब सप्लाई लाइन तो आप दो दिन में तोड़ देंगे, लेकिन इससे काम नहीं चलेगा। अगर आप सप्लाई लाइन तोड़ेंगे, तो इससे हमारे युवा नशे के लिए तड़पेंगे। ऐसी स्थिति में उनकी हालत पहले से भी बदतर हो जाएगी। इसी स्थिति से बचने के लिए हमने राज्य में पुनर्वास केंद्र बनाने का फैसला किया है।

उन्होंने कहा कि जो लोग नशा करते हैं, उन्हें जेल में बंद करके क्या मिलेगा। ऐसे लोग तो मरीज हैं। इन्हें सलाखों में बंद करके कुछ नहीं होने वाला। हमें उनका उपचार करना होगा, ताकि उन्हें नशे से आजादी मिले।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जो युवा नशे की दलदल में फंसे हैं, ऐसे लोगों को हमें उस दलदल से बाहर निकालकर उनके लिए ऐसे कदम उठाने हैं कि वे आगे चलकर एक सामान्य और गरिमापूर्ण जीवन जी सकें। उन्होंने कहा कि हमें इस काम के लिए कई लोग प्रेरित कर रहे हैं। कई लोगों के मुझे फोन आते हैं और मुझसे कहते हैं कि वे इस मिशन में हमारे साथ हैं। उन्होंने कहा कि आने वाली 16 तारीख को आप सरकार के तीन साल पूरे हो जाएंगे। वह खुद 'आप' के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल के साथ पंजाब के कई शहरों में गए थे और वहां समाज के विभिन्न लोगों से यह वादा करके आए हैं कि उन्हें किसी भी प्रकार की दिक्कत नहीं आने देंगे। उन्होंने पंजाब के युवा, बुजुर्ग, महिलाएं, किसान और बच्चों से वादा किया है कि हम उनका ख्याल रखेंगे।

योगी सरकार के बुल्डोजर पर सुप्रीम ब्रेक, कोर्ट ने कहा- घर बनाकर देने होंगे

जालंधर(पवन कश्यप) : यूपी सरकार के बुल्डोज़र एक्शन को लेकर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई हुई। जिसकों लेकर कोर्ट ने कहा कि प्रयागराज में कानूनी प्रक्रिया का पालन किए बिना लोगों के घर गिराए जाने के मामले पर संज्ञान लिया है। कोर्ट ने कहा है कि इस तरह की कार्रवाई चौंकाने वाली है और बेहद गलत उदाहरण पेश करती है। कोर्ट ने अधिकारियों को जमकर फटकार लगाई है। इसके साथ कोर्ट ने प्रयागराज में एक वकील, एक प्रोफेसर और तीन अन्य लोगों के घरों को ध्वस्त करने के लिए उत्तर प्रदेश सरकार की आलोचना की।

सुनवाई के दौरान जस्टिस अभय ओका और एन कोटिश्वर सिंह की पीठ ने घरों को तोड़े जाने को अत्याचारी कदम बताया है। साथ ही कोर्ट ने यह भी कहा है कि सरकार को लोगों को मकान वापस बना कर देना होगा। सुनवाई के दौरान कोर्ट ने कहा, प्रथम दृष्टया, यह कार्रवाई चौंकाने वाली है और गलत संदेश देती है। इसे ठीक करने की जरूरत है। आप घरों को तोड़कर ऐसे एक्शन क्यों ले रहे हैं। हम जानते हैं कि इस तरह के तकनीकी तर्कों से कैसे निपटना है। आखिरकार अनुच्छेद 21 और आश्रय के अधिकार जैसी कोई चीज होती है। सुप्रीम कोर्ट में जुल्फिकार हैदर, प्रोफेसर अली अहमद, दो विधवाओं और एक अन्य व्यक्ति की याचिका पर सुनवाई चल रही थी, जिन्होंने सरकार पर गैर कानूनी तरीके से घरों को गिराने के आरोप लगाए हैं। वहीं सरकार के मुताबिक जमीन गैंगस्टर-राजनेता अतीक अहमद की थी, जो 2023 में पुलिस मुठभेड़ में मारा गया था।

इस पूरे मामले को लेकर इससे पहले इलाहाबाद हाई कोर्ट ने उनकी याचिका को खारिज करने कर दिया था, जिसके बाद उन्होंने उच्चतम न्यायालय से गुहार लगाई थी। याचिकाकर्ताओं ने कहा कि उन्हें मार्च 2021 में शनिवार रात को नोटिस दिया गया और रविवार को घर तोड़ दिए गए। याचिकाकर्ताओं ने यह भी कहा है कि राज्य को अपनी गलती स्वीकार करनी चाहिए। वहीं सरकार की तरफ से पक्ष रखते हुए अटॉर्नी जनरल आर वेंकटरमणी ने कहा कि लोगों को नोटिस का जवाब देने के लिए उचित समय दिया गया था। हालांकि जस्टिस ओका इससे असहमत थे। जस्टिस ओका ने कहा, नोटिस इस तरह क्यों चिपकाया गया? कूरियर से क्यों नहीं भेजा गया? कोई भी इस तरह नोटिस देगा और तोड़फोड़ करेगा। यह एक खराब उदाहरण है।

हाईकोर्ट भेजने की मांग खारिज

इस दौरान अटॉर्नी जनरल ने मामले को हाईकोर्ट में स्थांतरित करने की मांग की। उन्होंने कहा, मैं डिमोलिशन का बचाव नहीं कर रहा हूं, लेकिन इस पर हाईकोर्ट को विचार करने दें। हालांकि कोर्ट ने इस मांग को खारिज कर दिया। कोर्ट ने कहा, बिल्कुल नहीं। दोबारा हाईकोर्ट नहीं जाना चाहिए। तब मामला टल जाएगा। कोर्ट ने कहा कि ध्वस्त किए गए घरों का पुनर्निर्माण करना होगा।

कोर्ट ने कहा, इसका पुनर्निर्माण करना होगा। अगर आप हलफनामा दाखिल करके विरोध करना चाहते हैं तो ठीक है, अन्यथा दूसरा कम शर्मनाक तरीका यह होगा कि उन्हें निर्माण करने दिया जाए और फिर कानून के अनुसार उन्हें नोटिस दिया जाए।

PAK अवैध कब्जे वाले कश्मीर के हिस्से को लौटा दे तो..., विदेश मंत्री जयशंकर ने की पाकिस्तानी पत्रकार की बोलती बंद

जालंधर (अंशु कपूर) : विदेश मंत्री एस. जयशंकर को उनकी हाजिर जवाबी के लिए जाना जाता है। अमेरिका, ब्रिटेन समेत कई देशों के दौरों पर वह पत्रकारों को भी एकदम सटीक जवाब देते रहे हैं। ब्रिटेन में एक थिंकटैंक के कार्यक्रम में उन्होंने पाकिस्तानी पत्रकार को कश्मीर के मसले पर जो जवाब दिया, उससे उसकी बोलती ही बंद हो गई।

निसार नाम के पाकिस्तानी पत्रकार ने सवाल पूछा था, 'कश्मीर का मसला सुलझ नहीं रहा है। भारत ने कश्मीर पर अवैध रूप से कब्जा जमा रखा है। डोनाल्ड ट्रंप के साथ पीएम नरेंद्र मोदी के साथ दोस्ताना रिश्ते हैं। क्या इन रिश्तों का इस्तेमाल करके पीएम नरेंद्र मोदी कश्मीर की समस्या का हल निकाल सकते हैं। कश्मीर में 70 लाख लोग हैं और उन पर कंट्रोल करने के लिए 10 लाख सैनिक तैनात हैं।' पाकिस्तानी पत्रकार का इतना सवाल था कि फिर एस. जयशंकर ने जवाब देना शुरू किया और निसार की बोलती ही बंद हो गई।

उन्होंने दोटूक कहा कि कश्मीर के मसले का हल हम लगभग निकाल चुके हैं। इस दिशा में हमने कदम भी उठाए हैं। पहला यह कि आर्टिकल 370 हटाया जा चुका है। इसके अलावा दूसरा कदम यह है कि हमने आर्थिक ग्रोथ के लिए भी कदम उठाए हैं। इससे जम्मू-कश्मीर का तेजी से विकास हो रहा है। उन्होंने कहा कि तीसरा कदम सोशल जस्टिस का है। एस. जयशंकर ने कहा कि अब कश्मीर में किसी भी तरह के सामाजिक अन्याय के लिए जगह नहीं है। इस तरह हमने जम्मू-कश्मीर के मसले को लगभग सुलझा लिया है। अब वही हिस्सा बचा है, जिसे पाकिस्तान ने अवैध कब्जे से ले रखा है। पाकिस्तान उस हिस्से को लौटा दे तो पूरे मसले का ही हल हो जाए। जयशंकर के इस दोटूक जवाब के पाकिस्तानी पत्रकार चुप हो गया, जबकि वह मौजूद ऑडियंस देर तक तालियां बजाती रही।

आवश्यकता
पंजाब के हर शहर व कस्बे से पत्रकारों की जरूरत है। चाहवान सम्पर्क कर सकते है।
मोब. 97814-00247
97804-00247

65 साल के बुजुर्ग ने 49 बार तोड़े ट्रैफिक रूल... 48 बार रेड लाइट जंप... कोर्ट ने सुनाई सजा

जालंधर (अंशु कपूर) : पंजाब और हरियाणा की राजधानी चंडीगढ़ में ट्रैफिक नियमों को लेकर खासी सख्ती है। वहीं, बार-बार जानबूझकर शहर की सड़कों पर ट्रैफिक नियमों की धज्जियां उड़ाने वाले वाहन चालकों को अब कोर्ट में सीजेएम या अन्य मजिस्ट्रेट भी माफ करने के मूड में नजर नहीं आ रहे हैं। इसी कड़ी में अब चीफ ज्यूडिशियल मजिस्ट्रेट (सीजेएम) सचिन यादव की कोर्ट ने एक ऐसे ही मामले में 49 बार ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले एक वाहन चालक का तीन महीने के लिए लाइसेंस ही रद्द कर दिया है। 49 बार ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वाला शख्स 65 साल का बुजुर्ग है। खास बात यह है कि वाहन चालक ने 48 बार रेड लाइट जंप की है।

अदालत ने उक्त वाहन चालक पर 49 चालान होने के चलते उसे अब 500 रुपये प्रति चालान का जुर्माना भी लगाया गया है। चालान का कुल जुर्माना राशि 24 हजार 500 रुपये अदा करनी होगी। अगर यह जुर्माना नहीं जमा कराया जाता तो चालक पर आगे भी कोर्ट द्वारा नियमानुसार अन्य कार्रवाई की जा सकती है।

तीन से आठ मार्च तक लोक अदालत

दरअसल कोर्ट में लाखों की संख्या में विचाराधीन पेंडिंग चालान की पेंडेंसी को निपटाने के लिए जिला कोर्ट में तीन से आठ मार्च तक एक सप्ताह के लिए लोक अदालत लगाई गई है। लेकिन इस लोक अदालत में केवल 23 सितंबर, 2023 से पहले कटे चालान को ही कोर्ट में निपटाया जा रहा है। इस तारीख के बाद से अभी तक कटे हुए अन्य सारे चालान पुलिस की वेबसाइट पर ऑनलाइन या फिर वर्चुअल तरीके से ही भरे जा रहे हैं। रोजाना कोर्ट में लगनी वाली लोक अदालत में 700 से 800 चालान आ रहे हैं जिन्हें मजिस्ट्रेट द्वारा जुर्माना लगाकर निपटाया जा रहा है।

48 रेड लाइट जंप और एक जेब्रा क्रॉसिंग का चालान

इसी कड़ी में तीन दिन पहले ही सीजेएम की कोर्ट में करीब 65 वर्षीय एक अधेड़ व्यक्ति के चालान का मामला पहुंचा। उक्त चालक के ऑनलाइन करीब 49 बार चालान कटे हुए थे जिनमें 48 रेडलाइट जंप और एक जेब्राक्रासिंग का कटा हुआ था। कोर्ट ने पहले उसका 200 रुपये प्रति चालान जुर्माना और कम्यूनिटी सर्विस सजा तय कर दी थी लेकिन कोर्ट द्वारा उक्त चालक की उम्र 65 साल देखते हुए उसकी कम्यूनिटी सर्विस सजा को माफ कर दिया। लेकिन कोर्ट ने चालक पर लगाए गए जुर्मानें की राशि 200 रुपये का बढ़ाकर 500 रुपये प्रति चालान कर दिया और उसका ड्राइविंग लाइसेंस भी तीन महीने तक रद्द करने के आदेश जारी किए।

दो अन्य वाहन चालकों को मिल चुकी है कम्युनिटी सर्विस की सजा

जानबूझकर ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले वाहन चालकों पर कोर्ट द्वारा कोई नरमी नहीं बरती जा रही है। क्योंकि हाल ही में कुछ दिन पहले सीजेएम ने 269 बार ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले वाहन चालक को 15 दिनों तक कम्युनिटी सर्विस की सजा सुनाई थी है।

साथ ही उस पर 53 हजार 800 रुपये का जुर्माना लगाया गया था। उसने 253 बार रेडलाइट जंप जबकि 14 चालान रोड मार्किंग वॉयलेशन और दो बिना हेलमेट के चालान थे।

एक अन्य वाहन चालक को भी 222 बार ट्रैफिक नियम तोड़ने पर 15 दिन के लिए कम्युनिटी सर्विस की सजा दी गई थी। इन दोनों वाहन चालकों ने 15-15 दिनों तक शहर के चौराहों पर खड़े होकर लोगों को नियमों के बारे में जागरूक किया था।

SC का बड़ा फैसला, लंबे समय तक लिव इन में रहकर महिला नहीं लगा सकती रेप का आरोप

जालंधर (पवन कश्यप) : लंबे समय तक लिव इन में रहने के बाद महिला अपने साथी पर बलात्कार का आरोप नहीं लगा सकेगी। सुप्रीम कोर्ट ने एक दुष्कर्म केस की सुनवाई के दौरान फैसला सुनाया है। खास बात है कि दोनों एक दशक से ज्यादा समय तक साथ रहे थे। अदालत ने इसे रिश्तों में खटास आने का मामला करार दिया है। साथ ही अपीलकर्ता पुरुष को आपराधिक कार्यवाही से राहत दी है।

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि यदि कोई महिला लंबे समय तक (यहां 16 साल) लिव-इन रिश्ते में रहती है, तो बाद में अपने साथी पर बलात्कार का आरोप नहीं लगा सकती। कोर्ट ने कहा कि महिला और आरोपी के बीच 16 साल तक का संबंध रहा, जिससे यह सिद्ध होता है कि शारीरिक संबंध सहमति से और बिना किसी बाधा के बने रहे।

महिला का तर्क था कि आरोपी ने शादी का वादा करके उन्हें फंसाया, लेकिन इतने लंबे समय तक संबंध में रहने से यह आरोप कमजोर पड़ जाता है।

अदालत ने यह माना कि दोनों के बीच रिश्ते में धीरे-धीरे खटास आ गई थी, न कि जबरदस्ती या धोखे का मामला। इन तथ्यों के आधार पर, आरोपी को आपराधिक कार्यवाही से राहत दी गई।

घर जाने की टेंशन खत्म... पंजाब से यूपी और बिहार के लिए Holi स्पेशल ट्रेन शुरू

जालंधर (हर्ष शर्मा) : अगले सप्ताह होली है। इस बार 14 मार्च को देशभर में होली का पर्व मनाया जाएगा। होली पर लोग अपने-अपने घरों में जाने के लिए तैयारियों में जुट गए हैं। ऐसे में दूसरे राज्यों में जाने वाले लोगों ने रेलवे के लिए भी तैयारी कर ली है। होली पर घर जाने वालों की बढ़ती भीड़ को देखते हुए रेलवे ने खास इंतजाम किए हैं। पंजाब में उत्तर प्रदेश और बिहार के बड़ी संख्या में लोग रहते हैं।

उत्तर रेलवे की तरफ से पंजाब से यूपी और बिहार के लिए फेस्टीवल स्पेशल ट्रेन (04680) चलाई जाएगी। ये ट्रेन 07 मार्च दिन शुक्रवार को रात 20ः10 बजे अमृतसर से चलेगी और रास्ते में ब्यास, जालंधर सिटी, लुधियाना, सरहिंद, अंबाला छावनी, सहारनपुर, मुरादाबाद, बरेली, शाहजहांपुर, हरदोई, लखनऊ, रायबरेली, मां बेल्हा देवी धाम प्रतापगढ़, वाराणसी, गाजीपुर सिटी, बलिया, सुरेमनपुर, छपरा, हाजीपुर,

बरौनी, बेगुसराय, खगड़िया, मानसी, सहरसा, बनमनखी और पूर्णियां स्टेशन पर रुकते हुए एक दिन बाद सुबह 10.30 बजे बिहार के कटिहार स्टेशन पहुंचेगी। इस ट्रेन के संचालन से नियमित रूप से चल रही ट्रेनों में भीड़ कम होगी और होली के मौके पर अपने गृह राज्यों को वापस लौटने वाले यात्रियों को सुविधा मिलेगी।

अमृतसर से गोरखपुर के लिए ट्रेन

इसके अलावा चंडीगढ़ से भी उत्तर प्रदेश और बिहार के लिए स्पेशल ट्रेनों का संचालन किया जा रहा है। रेलवे ने 6 मार्च से 21 मार्च तक चंडीगढ़-गोरखपुर स्पेशल ट्रेन चलाने का निर्णय लिया है। वहीं, अंबाला कैंट से मऊ के लिए 6 मार्च से 28 मार्च तक और अमृतसर से गोरखपुर के लिए 5 मार्च से 27 मार्च तक विशेष ट्रेनें चलाई जाएंगी। यदि यात्रियों की भीड़ ज्यादा रहती है, तो ट्रेनों की अवधि बढ़ाने पर भी विचार किया जाएगा।

17 घंटे का सफर तय करेगी ट्रेन

चंडीगढ़ गोखपुर स्पेशल ट्रेन 6 मार्च को चंडीगढ़ से रात 11:35 बजे रवाना होगी। यह ट्रेन अगले दिन शाम 5:35 बजे गोरखपुर पहुंचेगी। ट्रेन लगभग 17 घंटे का सफर तय करेगी। वापसी में यह ट्रेन 7 मार्च को गोरखपुर से रात 10:05 बजे चलेगी और अगले दिन दोपहर 2:10 बजे चंडीगढ़ पहुंचेगी। यात्रियों की सुविधा के लिए यह स्पेशल ट्रेन चलाई जा रही है।

अचानक ब्लड प्रेशर हाई हो जाए तो इन तरीकों से करें कंट्रोल

नारी डेस्कः-ब्लड प्रेशर का अचानक बढ़ जाना, जिसे हाइपरटेंशन कहते हैं, एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। यह शरीर के रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालता है, जिससे दिल, गुर्दे, और मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ सकता है। कभी-कभी यह समस्या बिना किसी चेतावनी के होती है, और अगर तुरंत कंट्रोल न किया जाए तो यह जानलेवा साबित हो सकती है। यदि आपका ब्लड प्रेशर अचानक हाई हो जाए, तो आपको तुरंत ध्यान देना चाहिए और कुछ उपायों को अपनाकर इसे Control करने की कोशिश करनी चाहिए।

इस आर्टिकल में हम आपको उन कुछ कारगर तरीकों के बारे में बताएंगे, जिनसे आप अचानक हाई हुए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल कर सकते हैं।

गहरी सांस लें : जब भी आपका ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ जाए, तो गहरी सांस लेना सबसे पहले और सबसे प्रभावी उपाय हो सकता है। यह तकनीक आपके शरीर को शांत करने में मदद करती है और तनाव को कम करती है, जो ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। गहरी सांस लेने से रक्त वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह सामान्य हो सकता है और रक्तचाप नियंत्रित हो सकता है।

कैसे करें : *आराम से बैठें और अपनी आंखें बंद करें। गहरी सांस लें, नाक से धीरे-धीरे और गहरी सांस लें, फिर मुंह से धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। इस प्रक्रिया को 5-10 मिनट तक दोहराएं।*

पानी पीना : पानी का सेवन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, क्योंकि इससे शरीर हाइड्रेटेड रहता है और रक्त वाहिकाओं में रक्त का प्रवाह सही रहता है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा होता है। इसलिए हाई ब्लड प्रेशर के दौरान पानी पीने से राहत मिल सकती है।

कैसे करें : अगर आपका ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ जाए, तो तुरंत एक गिलास पानी पीने की कोशिश करें। अगर शरीर में पानी की कमी है, तो ज्यादा पानी पिएं ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे।

लौंग और शहद का सेवन : लौंग और शहद का मिश्रण ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक हो सकता है। लौंग में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। शहद, रक्त वाहिकाओं को साफ रखने और रक्त के प्रवाह को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कैसे करें : *एक गिलास गर्म पानी में 2-3 लौंग डालें और उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इसे रोज़ाना सुबह खाली पेट सेवन करें।*

हल्का वॉक : हल्की दौड़ या वॉक करने से शरीर में रक्त प्रवाह सुधरता है और शरीर को आराम मिलता है। यह ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए एक स्वाभाविक तरीका है, क्योंकि यह हृदय को मजबूत करता है और शरीर को अधिक ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है।

कैसे करें : *यदि आपके पास समय हो, तो आराम से बाहर थोड़ी देर के लिए चलने जाएं। अगर बाहर जाना मुश्किल हो, तो घर के भीतर ही हल्का वॉक करें या किसी जगह पर खड़े होकर पैर हिलाएं।*

नींबू पानी : नींबू में उच्च मात्रा में विटामिन सी होता है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक हो सकता है। यह शरीर को डिटॉक्स करता है और रक्त वाहिकाओं की स्थिति को बेहतर बनाता है। नींबू पानी पीने से रक्त प्रवाह सामान्य रहता है, जिससे ब्लड प्रेशर को कम किया जा सकता है।

कैसे करें : *एक गिलास पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर पिएं। इसे दिन में एक बार सेवन करें।*

स्ट्रेस को कम करें : तनाव और चिंता ब्लड प्रेशर को बढ़ाने के प्रमुख कारण हैं। अगर आप अचानक से हाई ब्लड प्रेशर महसूस करें, तो तनाव को कम करने के लिए अपने दिमाग को शांत करने की कोशिश करें। ध्यान, योग और रिलैक्सेशन तकनीकें तनाव कम करने में मदद करती हैं और ब्लड प्रेशर को सामान्य करने में सहायक होती हैं।

कैसे करें : *थोड़ी देर के लिए मेडिटेशन करें या आराम से ध्यान लगाने की कोशिश करें। योग, प्राणायाम, या कुछ हल्की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करती हैं।*

नमक का सेवन कम करें

अधिक नमक का सेवन ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। यदि आपके ब्लड प्रेशर में अचानक वृद्धि हो, तो नमक का सेवन कम कर दें। यह रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालने से बचाता है और आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कैसे करें : *अपनी डाइट से नमक को कम करें। प्रोसेस्ड फूड्स और पैकेज्ड स्नैक्स में अधिक नमक हो सकता है, इसलिए इनसे बचें।*

शहद और अदरक का मिश्रण

अदरक भी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। अदरक के एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं। शहद और अदरक का मिश्रण रक्तचाप को जल्दी नियंत्रित कर सकता है।

कैसे करें : *एक चम्मच अदरक का रस और शहद मिलाकर सेवन करें। इसे दिन में एक बार जरूर पिएं।*

अचानक हाई ब्लड प्रेशर एक गंभीर स्थिति हो सकती है, लेकिन कुछ सरल घरेलू उपायों के माध्यम से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। गहरी साँस, पानी पीना, हल्का वॉक, और स्वस्थ आहार जैसे उपायों से आप ब्लड प्रेशर को जल्दी कंट्रोल कर सकते हैं। हालांकि, अगर आपका ब्लड प्रेशर बार-बार बढ़ता है या आपको कोई गंभीर लक्षण महसूस होते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। ब्लड प्रेशर की सही स्थिति के लिए नियमित चेकअप और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आवश्यक है।

पार्टनर से बिना मांगे नहीं मिल रहीं ये 5 चीजें, तो हो जाएं अलर्ट; कभी भी नफरत में बदल सकता है प्यार

हर रिश्ते की नींव प्यार, विश्वास और सम्मान पर टिकी होती है, लेकिन क्या आपने कभी गौर किया है कि आपका पार्टनर आपको वो जरूरी चीजें दे रहा है या नहीं, जो एक हेल्दी रिलेशनशिप के लिए जरूरी होती हैं?

अगर आपको बार-बार अपने साथी से इन चीजों को 'मांगना' पड़ रहा है या फिर वह इन्हें अनदेखा कर रहा है, तो यह एक रेड फ्लैग हो सकता है। रिश्तों में छोटी-छोटी चीजें ही प्यार को गहरा बनाती हैं, लेकिन अगर इन्हें नजरअंदाज किया जाए, तो यही प्यार धीरे-धीरे नफरत में भी बदल सकता है।

तो आइए जानते हैं वो 5 जरूरी चीजें, जो अगर बिना मांगे नहीं मिल रहीं, तो आपको अलर्ट हो जाना चाहिए!

सम्मान

अगर कोई आपसे प्यार करता है, तो वह आपकी भावनाओं, विचारों और इच्छाओं की कद्र करेगा। लेकिन अगर आपको हर बार अपने सम्मान के लिए लड़ना पड़ रहा है या आपका पार्टनर आपकी बातों को हल्के में ले रहा है, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। प्यार में सम्मान की जगह अहम होती है, और अगर यह गायब होने लगे, तो रिश्ता ज्यादा दिन टिक नहीं सकता।

समय

प्यार सिर्फ कहने से नहीं, बल्कि जताने से भी होता है।

अगर आपका पार्टनर आपके साथ वक्त बिताने में दिलचस्पी नहीं ले रहा, आपके मैसेज और कॉल्स को इग्नोर कर रहा है, तो यह संकेत हो सकता है कि वह अब रिश्ते को उतनी प्राथमिकता नहीं दे रहा।

जब प्यार सच्चा होता है, तो व्यक्ति कितना भी व्यस्त क्यों न हो, वह अपने पार्टनर के लिए समय निकाल ही लेता है।

तारीफ

क्या आपका पार्टनर आपकी छोटी-छोटी कोशिशों को भी नोटिस करता है? अगर नहीं, तो आपको सतर्क हो जाना चाहिए। एक हेल्दी रिलेशनशिप में दोनों पार्टनर एक-दूसरे की मेहनत, त्याग और प्रयासों की कद्र करते हैं, लेकिन अगर आपको हर बार तारीफ या सराहना के लिए तरसना पड़ रहा है, तो यह संकेत हो सकता है कि आपका साथी आपको हल्के में ले रहा है।

विश्वास

किसी भी रिश्ते की सबसे मजबूत नींव विश्वास होती है। अगर आपके रिश्ते में बार-बार शक, झूठ या धोखे जैसी चीजें आ रही हैं, तो यह संकेत हो सकता है कि आपका पार्टनर आपको पूरी ईमानदारी से स्वीकार नहीं कर रहा। एक हेल्दी रिलेशनशिप में दोनों पार्टनर को एक-दूसरे पर बिना किसी शक के भरोसा होता है। अगर आपको बार-बार अपने प्यार को साबित करने की जरूरत पड़ रही है, तो यह रिश्ता लंबे समय तक नहीं चल सकता।

इमोशनल सपोर्ट

क्या जब आप दुखी होते हैं, तब आपका पार्टनर आपके साथ खड़ा होता है? या फिर आपको अकेले ही अपनी परेशानियों से जूझना पड़ता है? प्यार में सिर्फ खुशियों को बांटना ही जरूरी नहीं होता, बल्कि मुश्किल वक्त में भी साथ निभाना उतना ही अहम होता है। अगर आपका साथी आपकी भावनाओं की परवाह नहीं करता या मुश्किल समय में आपको सपोर्ट नहीं करता, तो यह एक बड़ा संकेत हो सकता है कि रिश्ता कमजोर पड़ रहा है।

एक महीने तक रोज एक सेब खाने के 8 फायदे नहीं जानते होंगे आप! शरीर में होते हैं कमाल के बदलाव

शायद आपको भी लगता हो कि सेब एक आम फल है, लेकिन हकीकत में यह आपकी सेहत पर जादुई असर डाल सकता है! रोजाना सेब खाने से आपकी त्वचा चमकदार हो सकती है, दिल मजबूत हो सकता है और यहां तक कि आपका वजन भी कम हो सकता है। यह छोटा-सा फल आपके शरीर को अंदर से डिटॉक्स करता है और आपको कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है।

तो, अगर आप सेहतमंद रहना चाहते हैं और बिना ज्यादा मेहनत किए अपनी फिटनेस को बरकरार रखना चाहते हैं, तो आपको यह जरूर जानना चाहिए कि एक महीने तक रोज सेब खाने से आपके शरीर में कौन-कौन से कमाल के बदलाव होते हैं! आइए जानते हैं 8 जबरदस्त फायदे ।

डाइजेशन को बनाए बेहतर

सेब में फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, खासकर पेक्टिन (एक प्रकार का घुलनशील फाइबर)। यह आपके पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। अगर आप रोज एक सेब खाते हैं, तो आपके पेट को नियमित रूप से काम करने में मदद मिलती है और पाचन क्रिया में सुधार होता है।

वजन घटाने में करे मदद

सेब में कैलोरी की मात्रा कम होती है, और यह जल्दी से पेट भर देता है, जिससे आपको खाने की इच्छा कम होती है। अगर आप एक महीने तक रोज सेब खाते हैं, तो यह आपके वजन को नियंत्रित करने में मदद करेगा। सेब का सेवन आपको लंबे समय तक तृप्त रखेगा, जिससे अतिरिक्त कैलोरी खाने की आदत नहीं बनेगी।

हार्ट हेल्थ को करे बूस्ट

सेब में मौजूद फाइबर, पोटैशियम, और एंटीऑक्सीडेंट्स दिल के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। रोज एक सेब खाने से रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है और हृदय संबंधी बीमारियों का जोखिम कम हो सकता है। सेब में फ्लेवोनॉइड्स भी होते हैं, जो दिल की सेहत को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं।

किडनी को रखे हेल्दी

सेब में पर्याप्त मात्रा में पानी और पोषक तत्व होते हैं, जो किडनी के कार्य को सही रखते हैं। एक महीने तक रोज सेब खाने से आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलने में मदद मिलती है और किडनी स्वस्थ रहती है।

त्वचा को निखारता है

सेब में विटामिन ष्ट और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो आपकी त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाए रखते हैं। रोज सेब खाने से चेहरे पर ग्लो आता है और त्वचा की उम्र बढ़ने के संकेत भी धीमे होते हैं। यह शरीर को फ्री रैडिकल्स से बचाता है, जो त्वचा की समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद

सेब का Glycemic Index कम होता है, जिसका मतलब है कि यह ब्लड शुगर के स्तर को जल्दी से नहीं बढ़ाता। सेब का नियमित सेवन टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। एक महीने तक रोज सेब खाने से शुगर लेवल नियंत्रित रहता है, और इंसुलिन का रिस्पॉन्स बेहतर होता है।

इम्यून सिस्टम को बनाए मजबूत

सेब में विटामिन ष्ट की अच्छी खुराक होती है, जो आपके इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करती है। रोज एक सेब खाने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है, जिससे आप सर्दी, खांसी और अन्य संक्रमणों से बच सकते हैं। यह आपके शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाए

सेब का सेवन मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनॉइड्स आपके मस्तिष्क को मानसिक तनाव और अवसाद से लड़ने में मदद करते हैं। अगर आप एक महीने तक रोज सेब खाते हैं, तो इससे आपके मूड में सुधार हो सकता है और आप ज्यादा शांत और खुश महसूस करेंगे।

S.T HOSPITAL
& Test Tube Baby Centre
Near Football Chowk, Jalandhar.
Mob.: 99154-02525, 0181-5042525
www.sthospital.in

अब हर घर गूँजेंगी खुशियों की किलकारियाँ
IUI | IVF | ICSI
विधियों द्वारा पुरुषों तथा महिलाओं के बाँझपन का उपचार किया जाता है

Dr. Asheesh Kapoor
M.B.B.S., P.G.D.S. (USA)
Fertility & Sex Specialist

Dr. Rimmi Mahajan
M.B.B.S, M.D. (Obs & Gynae)
Fellowship in Rep. Med. (Spain)